

## マイワシの箸休め

### ●材料(分量) 5~6人前

- ①マイワシ(30尾(12cm位))
- ②早煮昆布(1本)
- ③日本酒(300ml)
- ④米酢(300ml)
- ⑤上白糖(100~130g)
- ⑥みりん(大さじ1. 1)
- ⑦醤油(大さじ3. 5~4)
- ⑧黄生姜(80g)
- ⑨梅干し(2個(自家製 塩分12%))



### ●作り方

- 1 マイワシは頭と尾を落とし、腹を流水で丁寧に洗い、半分に切り、ザルにあげて水気を切る。
- 2 平鍋に昆布を敷き、マイワシを重ならないように並べる。酒、米酢の半量を注ぎ、梅干し、黄生姜の干切りをのせて中火にかける。
- 3 40分ほど煮る。途中で煮汁が少なくなってきたら、残りの酒、米酢の様子をみて足していく。
- 4 上白糖、醤油(1/2量)を加え、骨が柔らかくなるまで煮詰める。
- 5 最後に残りの醤油、みりんを入れて、味をからめる。

### ●ココがポイント！

- ・イワシの脂が強くない、小ぶりマイワシを使います。
  - ・生姜をたくさん入れると、お弁当の隅に大人気！
  - ・ベトナム(バインミー)の具材(パクチー・なます)に合わせても使いやすいです。
- バンズは、バーガーバンズにするよりコッペパンが食べやすいし、野菜も挟みやすい！
- ・冷凍保存も可。